



© CORBIS

## Same kijki

Co prawda śnieg wreszcie spadł, ale jakie korzyści płyną z bezśnieżnej zimy, przypomnieli niedawno Finowie, którzy obchodzili 19 rocznicę rozpowszechnienia *nordic walking*, czyli spacerowania z dwoma kijkami narciarskimi, tyle że bez nart. Takie maszerowanie ma rozmaite zalety: m.in. rozwija jednocześnie siłę ramion i nóg. Tych dobrodziejstw nie byłoby, gdyby w pierwszych tygodniach 1988 r. w Helsinkach było równie zielono jak na początku tego roku. Wtedy, z okazji setnych urodzin pewnego wybitnego działacza sportowego, miał odbyć się masowy bieg narciarski. Z braku śniegu na start zwieziono tylko kijki. Dziś tę dyscyplinę uprawia już siedem milionów zapaleńców: 2,7 mln w Niemczech, 1,5 w Finlandii, 900 tys. w Austrii, 500 tys. w Szwajcarii i Norwegii, a w Holandii, Szwecji i Danii po 300 tys. Ostatnio *nordic walking* przywędrowało do Australii, gdzie już robi furorę.